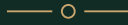
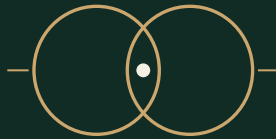


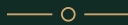
UM DIÁRIO PARA PRESENTEAR A DOIS



Um encontro, só nosso



7 noites para redescobrir um ao outro
e recuperar a proximidade



Svetlana Novikova

@novikova.energy

15-20 MINUTOS POR NOITE · 7 NOITES

Hoje temos um encontro!

*7 noites para surpreender um ao outro e
recuperar a proximidade*

DIÁRIO PARA DOIS · 15-20 MINUTOS POR NOITE

Svetlana Novikova · @novikova.energy

Uma carta da Svetlana



Querida,

Às vezes parece que, depois de tantos anos, vocês já sabem tudo um sobre o outro. Mas uma pergunta inesperada, uma risada compartilhada ou um passeio sem pressa podem abrir um novo capítulo. Criei este diário como um convite para se olharem de novo, para além da lista de tarefas, e redescobrirem a pessoa que está ao seu lado.

Em apenas dois dias, meus vídeos sobre a solidão nos relacionamentos alcançaram cerca de 1 milhão de visualizações. Criei este diário para ajudar os casais a se enxergarem novamente e a se lembrarem do amor que compartilham.

Se há sinceridade e respeito entre vocês, dá para começar com algo pequeno: reservar vinte minutos, escutar com calma e lembrar do que já fez vocês rirem juntos. Não esperem o momento perfeito; escolham uma noite boa para os dois.

A proximidade se constrói a dois. Não abra mão do que é importante para você e cuidem do respeito mútuo.

Com carinho, Svetlana

Para: _____

De: _____

Nosso primeiro encontro será em:

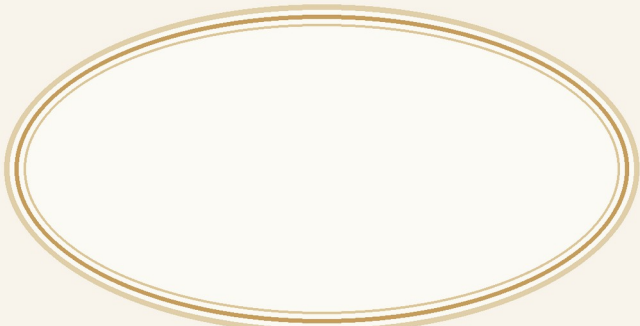
Dois momentos da nossa história

O começo de vocês — e o dia de hoje



O começo da nossa história

Data: _____



Nós hoje

Data: _____

Duas fotos. Uma história que vocês continuam escrevendo juntos.



Como aproveitar estes encontros

Escolham uma noite tranquila. Cada encontro tem uma frase inesperada, uma atividade curta e uma pergunta para conversar. Tudo leva cerca de 15-20 minutos.

Vocês podem pular qualquer proposta ou criar outra. Não há testes, respostas certas nem obrigações. A ideia é dar atenção de verdade um ao outro, sem tentar ser o casal perfeito.

Nosso melhor horário:

Três passos para uma noite a dois

01 Primeiro, lembrem como pode ser interessante estar juntos.

02 Depois, acrescentem atenção, carinho e algo novo.

03 No fim, escolham o que querem repetir.

Cada encontro pode acontecer em casa, numa caminhada ou num café.

O que queremos trazer de volta às nossas noites?

Noite 1 · Como no primeiro encontro

*«Imagine que acabamos de nos conhecer.
Para onde você me convidaria hoje?»*

Respondam um de cada vez. Depois, escolham um detalhe de um primeiro encontro para esta noite: uma bebida, música, lugar ou assunto.

O que descobri de novo sobre você hoje?

Que momento do nosso começo eu gostaria de reviver?

Anotações da noite 1

Que gesto seu disse mais do que palavras hoje?

O que nesta noite me ajudou a me sentir mais perto de você?

Que detalhe desta noite quero guardar na memória?
